

第34回

(通算3580回) 例会
令和6年4月11日
例会場：ホテルアークリッシュ豊橋

心のバリアフリー
～障がいを超える前向きな生き方
プログラム委員会 担当



2023-24 RI テーマ ● 世界に希望を生み出そう

4月 環境月間



前列 鈴木より子 会長
後列左から 福井 敬 会長 宮副 幸子 副委員長 青木 良浩 プログラム委員長

会長挨拶

福井 敬 会長

眠りは人間にとって必要なものです。しかし、日本人の平均睡眠時間は7時間22分と、OECDの加盟国27カ国中ワースト1位です。仕事に対するパフォーマンスの維持や向上には睡眠が大きく関わっていると言われています。個人単位で見ると集中力の低下や居眠り等は小さな損失ですが、それが積み重なると大きな損失となり、睡眠不足による経済損失は年間約15兆円という莫大な金額になると試算されます。

また、睡眠不足が体に蓄積され、心身へ支障をきたしている状態のことを「睡眠負債」と呼びます。近年は世界中で睡眠負債に対する関心が高まっており、ITやAIなどの技術を使い、眠りを科学的に分析したり、睡眠改善の製品やサービスを行う「スリープテック」に注目が集まっています。スリープテックは寝具や睡眠分析だけではなく、睡眠という切り口から治療にアプローチするなど、多くの可能性を秘めた分野です。2018年には13億円だったスリープテックの市場規模は、2023年には75億円、2025年には105億円にまで拡大すると予測されています。毎年15%以上の成長が予測されており、将来性の高い分野と言っても過言ではありません。特に近年はAIを始めとする技術の進歩が目覚ましいため、企業やビジネスパーソンが関わるチャンスは十分にあると思います。なお今回のお話は、決して例会での睡眠を正当化するわけではないことを強調させていただきます。

卓話者紹介

青木 良浩 プログラム委員長

車いすを楽しむ会は、健常者の方が障がい者の方をお世話する会ではないというところが大きなポイントです。私はこの会に入って20年、理事を務め10年以上になりますが、車いすを押したことは片手で数えられるほどしかありません。本日は、車いすを楽しむ会の鈴木会長、宮副副会長をお招きして、車いすを楽しむ会の過去と現在についてお話しさせていただきます。

車いすを楽しむ会 会長挨拶

車いすを楽しむ会 会長 鈴木より子様

車いすを楽しむ会は、車いすの人だけでなく車いすに関心のある人達の集まりです。それぞれのことに向き合い、チャレンジする人の集まりです。心のバリアフリー「工夫と協力で実現する」をモットーに、車いすの有無に関係なく自分たちにできることを楽しみながら活動しています。

卓話「心のバリアフリー～障がいを超える前向きな生き方」

車いすを楽しむ会 副会長 宮副 幸子様

車いすを楽しむ会では、皆さんにお伝えできることをしっかりと発信していきたいという思いから、小中学校の福祉教室に力を入れています。福祉教室では、ユニバーサルデザインのトイレや、障がい者用の駐車スペースを車いす利用者がどの様に使っているか等についてお話しています。障がい者用トイレは今ではたくさんの所で利用できるようになりましたが、行きたい所に必ずある訳ではありません。そのため車いすを楽しむ会のホームページでは、車いすで利用できるトイレを紹介させていただいています。

「車いすを楽しむ会」は、1998年に当時の小杉会長が「車いすでの生活を考える会」を立ち上げたことから始まりました。小杉会長が車いすになられたのは、1954年の23歳の時です。当時は車いすの人が外に出ることや働くことは全く考えられておらず、小杉会長達は自分たちの働く権利を獲得するために活動を始めました。車いすでの生活を考える会を立ち上げた頃、小杉会長は市役所の方や他の障がい者の方達と連携をして、より住みやすい豊橋のまちづくりを行い、豊橋障害者連合協議会の初代会長も務められました。

2000年にハートビル法ができたことで、車いすの方が世の中へ出るようになり、更に趣味を楽しむために様々な活動を行うようになりました。先日はリニューアルした豊橋美術博物館へ行き、美味しい昼食

を食べ、お花見をすることができました。また、毎年恒例行事のバーベキューや、蒲郡でのヨットレース、プラットでの忘年会等も行い楽しんでます。

2001年の原田会長の時に、外に出ることを不安に思っている車いすの方を連れだし、楽しんでもらう企画をたくさん作りました。そして、2010年の鈴木より子会長の時、理事のメンバーに初めて法人会員である私たちが参加させていただくようになりました。その頃から一般企業との交流が増え、車いす利用者や高齢者にとってどの様なサービスが良いか等について、一緒に活動して経験していくことで新たな発見が生まれるようになりました。

車いすを楽しむ会は、活発に動いて自分たちで色々なことに挑戦したいと考えているため、そこから派生した他の活動もあります。その例として、車いすに自転車の前の部分をくっつけたハンドサイクルがあり、豊橋みなとシティマラソンにも参加しています。

車いすの方がチャレンジすることを応援しながら、一緒に様々なことを体験していくことで、車いすだから一緒に居るのではなく、信頼関係があるから一緒に居るのだということに気付くことができました。また、福祉教室で始めは、小中学生に車いす利用者の生活を知ってもらうことが目的でした。ですが最近では、学生の頃に鈴木会長はまだ車いすではなかったことを引き合いに出させていただき、何か挫折するようなことがあっても全然大丈夫だというメッセージを伝えたいと思い活動しています。

「ロータリーの友」読みどころ紹介 荒島 一実 雑誌委員長



横組7頁からは「ニッポンの動植物」という題で日本の絶滅危惧種について「ライチョウが生きられる環境を整えることは、それ以外の動植物、ひいては人類が暮らす地球の自然を守ることに繋がります」とあり、人間も動物がいてこそ生きていけるのだと思います。横組4頁からは「サステナビリティは大人の宿題」というエケベリ聡子さんの講演が掲載されています。ここでは、スウェーデンの取り組みが紹介されています。スウェーデンでは保育園で環境について学び、絶滅の恐れのあるクロマグロやウナギ、タコ、手長エビ等は販売しないそうです。また、スウェーデン国内で展開しているハンバーガーチェーンのメニューには、その商品を作るために排出されるCO₂量のラベルが貼られているそうで、意識の高さを感じました。

幹事報告

伊藤 晴康 幹事

1. 名古屋錦RCより、地区研修・協議会についてのお礼状が届いています。
2. 例会終了後、4階グリーンルームにて予備理事会を開催します。

ニコニコBOX

柳原 伸行 ニコニコ委員

- 車いすを楽しむ会会長鈴木より子様、副会長宮副幸子様、卓話を楽しみにしています
福井 敬 会長 伊藤 晴康 幹事
- 本日の卓話者の紹介をさせていただきます
青木 良浩 プログラム委員長
- 鈴木より子さん、宮副幸子さん、ようこそ豊橋RCへ。お話楽しみにしています
柳原 伸行 富田 佳央 岡田 直樹 各会員
- 2024-25年度地区研修協議会に出席してまいりました
2024-25年度アッセンブリーメンバー及び地区出向者役員一同
- 4月8日桜満開の東海カントリークラブにて、2760地区2023-24東三河分区親睦ゴルフ大会が豊川RCのホストにより開催されました。グランドシニアの部で宮田会員が7位、シニアの部で佐々木会員が4位、岩瀬会員が9位、井上会員が10位、福井会長が20位で東海カントリー賞、一般の部で長坂会員が8位という結果でした。また、今回は豊橋RCのゴルフ大会も兼ねておりました。グランドシニアの部優勝、宮田会員、準優勝、井上会員、一般の部優勝、長坂会員、準優勝、近藤（崇）会員でした
豊橋RCゴルフ同好会 (順不同)

本日のゲスト

車いすを楽しむ会 会長 鈴木より子様
副会長 宮副幸子様

歌

ソングリーダー 河合 珠美 会員



「春よ来い」

誕生祝い



松井 孝悦 会員
(S.34年4月11日生)

兼子 直久 会員
(S.37年4月11日生)

出席報告

杉田 洋 出席委員長

当日出席者 64名 計算会員数 91名中27名欠席
総会員数 110名 出席率 70.33%

例会予定

4月18日(木) ファミリーデイ
4月25日(木) 卓話「プロスポーツと地域創生について」